

## 母と子の健康

### 4か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	4	金	13:00~14:00	平成28年6月20日 ~29日生
	18			平成28年6月30日 ~7月16日生
日高	2	水	13:00~13:30	平成28年6月6日 ~7月2日生
出石 但東	15	火	13:00~13:15	平成28年6月19日 ~7月15日生

◇持ち物 母子手帳・バスタオル・健康診査アンケート  
◇内容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食相談

### 1歳6か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	8	火	13:00~14:00	平成27年4月23日 ~5月8日生
	9			平成27年3・4月生

◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・コップ・バスタオル・健康診査アンケート  
◇内容 身体計測・内科診察・歯科診察・育児相談・歯科相談・フッ素塗布(希望者500円)など

### 7か月児健康診査

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	14	月	13:00~14:00	平成28年3月16日 ~4月6日生
	28			平成28年4月7日 ~24日生
日高	2	水	13:15~13:45	平成28年3月6日 ~4月2日生
出石 但東	15	火	13:15~13:30	平成28年3月19日 ~4月15日生

◇持ち物 母子手帳・バスタオル・ハンカチ・健康診査アンケート  
◇内容 身体計測・内科診察・育児相談・離乳食の試食、相談・歯科相談・ブックススタート(絵本の読み聞かせ)

### 3歳児健康診査

※個別に通知します。

地域	日	曜日	受付時間	対象
豊岡 城崎 竹野	1	火	13:00~13:40	平成25年7月30日 ~8月17日生
	22			平成25年8月18日 ~9月7日生
出石 但東	2	水	13:00~13:30	平成25年7・8月生

◇持ち物 母子手帳・バスタオル・視聴覚アンケート・尿・健康診査アンケート  
◇内容 身体計測・内科診察・歯科診察・尿検査・育児相談・歯科相談・幼児食試食、栄養相談など

### プレママ相談

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
全域	4、18	金	9:00~11:00	妊娠届を提出する方	母子手帳交付、保健師・栄養士・歯科衛生士の相談、妊婦健診助成の手続きなど

◇持ち物 妊娠届出書・印鑑・妊婦健診領収書・振込先口座の分かるもの  
※日程に都合のつかない方は、健康増進課に問い合わせてください。

### 1才のすくすく広場

◇会場 豊岡市保健センター

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
全域	17	木	13:00~13:15	平成27年10月生	幼児食の話・試食・歯みがきの話・栄養相談(希望者)・歯科相談(希望者)※計測は実施しません。

◇持ち物 母子手帳・歯ブラシ・質問票 ◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント

### にこにこ教室(2歳児育児教室)

地域	日	曜日	受付時間	対象	内容
豊岡 城崎 竹野	24	木	13:00~13:30	平成26年7月31日 ~9月6日生	身体計測・歯科診察・フッ素塗布(希望者500円)・歯科相談・育児相談など
	16			平成26年7月~9月生	

◇持ち物 母子手帳・タオル・歯ブラシ・相談票 ◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント

※会場が記載されていない保健行事は、下記の各地域のセンターで開催します。なお、別の会場で受診を希望する場合は、事前に健康増進課まで連絡してください。

教室等	地域	豊岡	城崎	竹野	日高	出石	但東
教室	にこにこ教室(2歳児)	豊岡市保健センター (立野町12-12)			日高健康福祉センター (日高町祢布 891-2)	出石健康福祉センター (出石町福住 1302)	
乳幼児健康診査	4か月児健康診査 7か月児健康診査 1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査	豊岡市保健センター (立野町12-12)			日高健康福祉センター (日高町祢布 891-2)	出石健康福祉センター (出石町福住 1302)	

保健師 定期駐在日  
ご案内  
(時間 8:30~17:15)

城崎振興局	毎週 火曜日
竹野振興局	毎週 木曜日
日高振興局	毎週 木曜日
出石振興局	毎週 木曜日
但東振興局	毎週 木曜日

保健師による健康相談を行います。  
乳幼児から高齢者まで誰でも、気軽に相談してください。  
※相談は、事前に健康増進課に連絡してください。

**健康  
増進課**

☎24-1127



コーちゃん



オーちゃん

**献 血**

地域	日	曜日	受付時間	会 場
豊岡	17	木	10:00~11:45 13:00~16:00	コープデイズ豊岡
	20	日	8:00~11:30 13:00~15:00	立野庁舎
出石	9	水	9:00~11:00	七曜精機
			13:00~15:00	出石モーターズ
	10	木	8:45~10:45 13:00~15:00	メイワパックス 出石医療センター
但東	25	金	10:00~11:45	但東庁舎
			13:00~15:30	

◇健康・環境ポイント制度対象事業 500ポイント/回

**個別運動相談**

会 場	開催日	時間
ウェルストーク豊岡	6日(日)	10:00~20:00(受付:19:00まで) 1時間程度

- ◇内容 ポディースキャン、体力測定、個別運動指導
- ◇対象 20歳以上の市民 ◇費用 無料
- ◇申込み ウェルストーク豊岡 ☎24-0582 ※要予約
- ◇健康・環境ポイント制度対象事業 100ポイント/回

**休日急病診療所** (立野町12-12)

診 療 日	受付時間	診療科目	電 話
3日(木・祝)、6日(日)、13日(日)、20日(日)、23日(水・祝)	① 9:00~11:30 ② 13:00~16:30	内科・小児科	23-9219

**健診結果相談会**

日	曜日	時間	会場
17	木	10:00~11:30	立野庁舎 1階 A会議室

**相 談**

名 称	曜 日	相談時間	電 話
もしもし電話健康相談	月~金	9:00~17:00	22-7700
但馬地域 小児救急医療電話相談	毎日	19:00~22:00	22-9988
兵庫県 小児救急医療電話相談	平日・土	18:00~24:00	・プッシュ回線、携帯 #8000 ・ダイヤル回線、IP電話 078-304-8899
	日・祝日	9:00~24:00	

「がん大国」ってどういうこと?  
 あなたの隣にいる人のがんになる確率が50%と言われたら、ちよつと驚きませんか?  
 日本では、2人に1人が、がんになるといわれています。さらに、平成27年は、日本人の死亡原因の約35%ががんによるものでした(厚生労働省平成27年人口動態統計の年間推計より)。  
**がん検診のススメ**  
 日本は、世界有数のがん大国です」

**生活習慣を見直して、がん予防!**  
 日本人の発がん要因の多くは、喫煙、飲酒、塩分摂取過多、野菜や果物の摂取不足、肥満、運動不足などの「生活習慣」です。  
 生活習慣を見直すことが、がん予防につながります。しかし、どんなに規則正しい生活を送っていても、がんになる可能性はあります。そのため、早期発見には「がん



「がん患者の3人に1人は「働<代>」  
 検診」が重要になります。  
 がん患者は年齢とともに増えますが、若くてもがんになることはあります。20~64歳の死亡原因の多くは、がんによるものです。  
 しかし、がんは「不治の病」ではありません。  
 がんの種類や発見した時期により、その後の5年生存率は異なりますが、早期に発見すれば、肝臓がんやすい臓がん、乳がん、子宮頸がんでは9割以上の方が治療されています。  
 働く世代の貴重な人材を守るためにも、がん検診が重要です。  
 あなた自身や、あなたを必要とする人のために、がん検診を受診しませんか?  
**《問合せ》** 健康増進課  
 ☎24-11127

《豊岡市が実施するがん検診》 ※豊岡市の平成28年度のがん検診申込受付は、終了しました。次回の申込受付は、平成29年2月末からです。

	対象：市民(年齢は年度末年齢)	内容
胃がん検診	40歳以上の男女	造影剤による胃透視検査
肺がん検診		胸部X線撮影
大腸がん検診		便の潜血反応検査
前立腺がん検診	50歳以上の男性	血液検査
乳がん検診	40歳以上の女性で偶数年齢の方	40~68歳：視触診・マンモグラフィ検査 70歳以上：マンモグラフィ検査
子宮頸がん検診	20歳以上の女性	視診・細胞診
腹部超音波検査	40歳以上の男女	腹部(肝臓・胆のう・すい臓・脾臓・腎臓)のエコー検査